Colombia 2016

Revista

Psexología

SOBRE SEXO, AMOR Y ALGO MÁS

Creadores:
Harold Bohórquez Meneses
Esteban Meneses

1ª edición

Revista Digital Psexología 2016

revpsex



Agradecimientos especiales a todos nuestros seguidores de la página de Facebook quienes nos motivaban a diario compartiendo todos los contenidos y publicaciones. Por todos ustedes es que esto se hizo posible y hacen parte de los primeros pasos de un sueño que se ha hecho realidad, porque seguiremos creciendo como espacio interactivo e informativo y como facilitadores de experiencias altamente placenteras.

También agradecemos a todo el equipo de la Corporación Visión Colombia y G.P.B Coaching P.N.L

Colaboradores:

Sex Coach **Ha**rold Bohórquez Meneses (Colombia)
Psicólogo Esteban Meneses (Colombia)
Psicólogo Juan Carlos Agurto Cerna (Chile)
Psicólogo y Master Coach con PNL Pedro Diosa (Colombia)

PSEXOLOGÍA
Primera edición 2016

https://www.facebook.com/revpsex/

Para obtener información sobre otros productos y servicios, por favor comuníquese con nuestro departamento de servicio al cliente en Colombia desde cualquier país directamente a nuestra página de Facebook.



BIOESTRUCTURACIÓN SEXUAL



¿Tus relaciones sexuales han caído en la rutina?
¿Quieres avivar las relaciones sexuales con tu pareja?

Esto es posible por medio de nuestro programa de entrenamiento basado en poderosas técnicas para disfrutar plenamente de tu sexualidad.

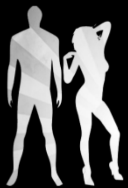
Este entrenamiento te permitirá:

- Recuperar la pasión en la pareja
- Resolver disfunciones sexuales
- Despertar el deseo
- Aprender de tu cuerpo
- Tener orgasmos más intensos
- Estimular todos los sentidos
- Aumentar la seguridad en las relaciones sexuales



Sesiones grupales, individuales o en pareja.

Más información:
Medellín/ Colombia
3172606075



En toda relación existen obstáculos, malos días y miles de cosas de las que no podemos tener control, sin embargo cada dificultad que se presenta se debe asumir con cabeza fría y no ceder a la desazón que eso produce, si es necesario tómense un momento para reflexionar, pero no lo pospongan, porque como todo mal momento, si se alimentan los malos pensamientos se convierten en un virus, que puede llegar a ser irreversible y terminal mal la relación.

"Con amor y paciencia, nada es imposible" Daisaku Ikeda

CÓMO LLEVAR LA EXPERIENCIA SEXUAL A UN NIVEL MÁS PLACENTERO

Sex Coach *Harold Bohórquez Meneses*

Es bien importante conocer el cuerpo y la función de los órganos sexuales más allá del aspecto reproductivo que tenemos los seres humanos. Con independencia de esta faceta, la sexualidad tiene un componente de goce y satisfacción bastante significativo para el equilibrio personal y social. Pues cada persona a lo largo del tiempo va significando y perfilando una actitud sobre la sexualidad, de acuerdo a sus propias experiencias sexuales, que tendrá una función facilitadora o limitante en la expresión de la misma.

Surgen creencias acerca de sí mismo y de los demás, como también del mundo que lo rodea. De forma inevitable las creencias de otras personas significativas, combinado con nuestras propias creencias, van a influir en nosotros, y estas, cuando limitan nuestra creatividad y capacidad de acción, se vuelven inhibidoras de una experiencia sexual altamente placentera. Por tal razón, este artículo va a ser de gran ayuda, para que lleves tus experiencias sexuales a niveles muchísimos más altos de los que hasta ahora has conocido.

Las técnicas que aquí se aprenderán, porque experimentar, estudiar, explorar y atreverse al ensayo y error hace parte del crecimiento de la sexualidad humana y es por todo ello que quiero regalarte esta información, para que así te conviertas en una bomba de placer y erotismo.

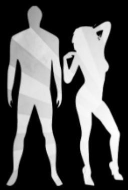


Para las mujeres

Aquí, enunciaré una lista de tips o técnicas que harán enloquecer a tu hombre y explicaré el para qué de cada una de ellas.

El sexo oral:

Chicas, “Chupar no le es todo”, con esto me refiero a que en el sexo oral también hay diferentes y placenteras formas de hacerlo, y para sorprender a tu chico comienza con una estimulación lenta, usando más la lengua en todas las partes del pene. Comienza usando la punta de tu lengua sobre el glande yendo de abajo hacia arriba, posteriormente da vueltas con tu lengua a la cabeza del pene, combinado con suaves roces en el escroto y el perineo (ubicado entre los testículos y el ano) usa sólo la punta de las uñas. ¡Qué maravilla! ¡Enloquecerá de placer! Luego con tu lengua ve hacia abajo del pene y suavemente, sólo con la punta, lame el perineo y podrás verle la cara de asombro a tu chico. Posterior a ello, puedes ir aumentando la velocidad de la estimulación introduciendo el pene en tu boca, no obstante, no olvides que tienes manos, pues así podrás, jugar con ellas y el cuerpo de él. Mientras le haces sexo oral puedes rozar la fosa poplítea (Parte trasera de la rodilla), puede que el pierda el equilibrio si está de pie, pues la sensación es altamente placentera.



"En el sexo se reflejan muchos conflictos emocionales que no hemos resuelto, algo de lo que no hemos comunicado."

La imaginación:

¿Quieres tener altas dosis de placer? ¡Fantasea! Y para ello no tienes que decirle a tu chico cuáles son esas fantasías si no quieres, ese será tu secreto y método para estallar en placer. La imaginación tiene un universo de posibilidades, así que no te diré qué tienes que pensar, usa tus recursos, eleva tu imaginación y concéntrate en esas imágenes que te llenan de placer.

Llevar el ritmo:

¿Quieres enloquecer de la excitación? No le dejes toda la responsabilidad a tu chico, tú permites o no el orgasmo, dile que quieres que te haga, muévete, ahí está el pene a tu disposición, disfrútalo, maneja tu ritmo, al punto en que sientas más y la vez ayudas al hombre, porque le quitas la carga de ser el súper macho y le disminuirá la ansiedad y angustia, en caso de que la padezca.

El orgasmo tiene su origen en el cerebro:

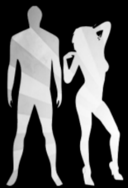
En el sexo se reflejan muchos conflictos emocionales que no hemos resuelto, algo de lo que no hemos comunicado. Así que como sugerencia, busca descargar toda la carga emocional que te impide "soltar" el orgasmo, comunica y atrévete a conocerte interiormente, aunque "duela". En muchas ocasiones las mujeres no "sueltan" el orgasmo por creencias limitantes que poseen, debido a experiencias anteriores o ideas creadas por el entorno que las rodea, tabúes, religión, etc. No obstante, ¡te traigo una gran noticia! El orgasmo no es un punto de llegada, el orgasmo está ahí, sólo tienes que soltarlo, ¿Cómo?, pues te voy a ayudar. En el momento en que estés teniendo relaciones sexuales cierra los ojos por un instante y recuerda el momento más, pero más excitante que hayas tenido en la vida, trae ese recuerdo al presente y en caso de que no lo tengas, ¡créalo en tu mente!, sumérgete en ello, imagínalo con todos los detalles, escúchalo con toda claridad y siéntelo como si lo estuvieses repitiendo o haciendo, sólo que con mayor intensidad. No hay punto de llegada, sólo es el aquí y el ahora y lo que estás sintiendo y sentirás cuanto quieras sentir en la intensidad y el grado en que lo quieras sentir, sólo déjate llevar por las sensaciones.

Para los hombres

Aquí, enunciaré una lista de estrategias que puedes desarrollar y harán enloquecer a tu chica.

La respiración:

Es bien importante en la vida cotidiana saber respirar. Los seres humanos desconocemos el impacto positivo que tiene el saber respirar. ¿Cómo así? Por lo general cuando respiramos, llevamos todo el oxígeno a nuestros pulmones, y no está mal, no obstante, sería mucho más saludable aprender a realizar la respiración de manera abdominal. Te darás cuenta de qué manera respiras poniendo una mano sobre el pecho y la otra sobre el abdomen, inhala y verás que parte se alza y qué parte no. Realiza el ejercicio de enviar el oxígeno al abdomen, pues entre los beneficios para la vida diaria están: Disminuir la ansiedad, hablar con mayor seguridad ante un público, pero lo que más interesa en este apartado es, controlar el nivel de excitación para así tener un mejor rendimiento en la cama.



PSEXOLOGIA

Desnúdale lentamente, besando su cuerpo y acariciando sin prisas, no se trata de excitarle rápidamente, se trata de erotizarle.

Ejercicios Kegel:

Identifica el musculo PC, que está entre el ano y los testículos, el mismo que contraemos al detener la orina. Para ello se comenzará haciendo contracciones de un segundo de duración aproximadamente a intervalos regulares (contraer-aflojar) durante 5 o 10 minutos al día para empezar, dado que el músculo PC suele estar débil por lo que nunca lo has ejercitado. Con el tiempo verás resultados fascinantes y podrás aumentar el número de contracciones y la duración de las mismas de forma progresiva. Pero, ¿Para qué sirve esto? Solución definitiva para la eyaculación precoz e impotencia sexual, aumentará tu autoestima y la seguridad en las relaciones sexuales. El desempeño será mucho mejor, orgasmos de mayor intensidad, control de tu eyaculación, fortalecimiento del aparato genital, mejores erecciones, entre muchas otras cosas.

Exploración:

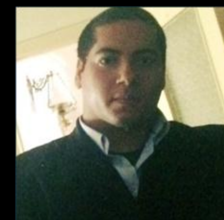
La exploración del cuerpo de tu chica es bien importante, por la sencilla razón de que conocerás cada punto o zona de placer de ella. La piel es el órgano más extenso del cuerpo humano y todo lugar está lleno de terminaciones nerviosas que pueden activar el erotismo y el placer.

El triorgasmo:

El triorgasmo es aquella técnica sexual que se logra estimulando al mismo tiempo 3 zonas de placer, el clítoris, el punto G y el ano. Para esto, se puede usar diferentes maneras, como usar 3 dedos, la lengua o algún juguete sexual de la referencia de ella. ¿Complicado de lograr? ¡Por supuesto que no! El triorgasmo se puede hacer en varias posiciones como el 69 o simplemente como te sientas cómodo. Asimismo, puedes emplear lubricantes o aceites calientes para aumentar las sensaciones de ella. Así que, a disfrutar se dijo.

"El sexo hay que situarlo de una manera elevada en la escala de valores de la relación, de lo contrario se perderá rápidamente el interés y la calidad"





SEXUALIDAD Y DISCAPACIDAD

Una mirada desde adentro.

***Psicólogo** Juan Carlos Agurto Cerna.*



Los conceptos sexualidad y discapacidad, pueden que no sean considerados relacionables para muchas personas. Lamentablemente aún existe mucha ignorancia e invisibilización sobre el tema. Positiva-mente en la última década y gracias a diferentes movimientos sociales y académicos, se ha podido crear mayor conciencia en la población mundial en general, siendo uno de los mayores propulsores, el continente europeo.

Mi experiencia de vida, como persona con discapacidad, me enseñó a poder responder a la discriminación, a la exclusión y a la separación del mundo sexual, pero no todas las personas con capacidades diferentes pueden decir lo mismo. Muchas veces esta falta de inclusión es inconsciente y aprendida de generación en generación, se les enseña a las personas a tratar a las personas con capacidades diferentes, como sujetos débiles y dependientes, se enseña a sobreprotegerlos y a desestimar sus capacidades, capacidades en todas las esferas sociales, pero con mayor fuerza, se les relega de manera automática en las temáticas relacionadas a la sexualidad.



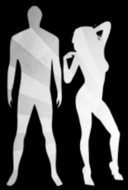
Todo esto comienza en la infancia, a mi entender es de vital importancia, poder incluirlos a las actividades generales de la sociedad, y todo esto parte con las primeras relaciones de confianza que el Niño/a con capacidad diferente experimenta. Para esto, es necesario poder crear un cambio en el pensamiento de los adultos, encargados en la crianza y desarrollo social de dichos niños/as, ya que si no se les entregan herramientas de afrontamiento para sus dificultades que se les generarán debido a su discapacidad y se les excluye de temas tan relevantes como la sexualidad, lo más probable es que experimenten una vida poco cercana a la realidad y crecerán con conflictos constantes. Si miramos también el desarrollo normativo del ser humano, nos podemos dar cuenta, que llegando a una edad, específicamente entre los 13 a 15 años aproximadamente, el ser humano comienza a establecer su identidad. Este proceso y cambio de niño/a a adolescente, se caracteriza por ser una de las etapas más complejas de resolver de toda la vida. El joven o la joven, comienza a darse cuenta de sus diferencias con los demás, empieza a ser afectado por ser "diferente", comenzará a anhelar encajar con sus pares, salir a fiestas, pertenecer a un grupo y desarrollar su vida amorosa como sus amigos o amigos. Este hecho es algo totalmente esperado y normativo, el tema complejo es que lamentablemente la sociedad, los padres, maestros, médicos, etc. muy pocas veces o más bien nula vez, se encargan de prepararlos para enfrentar dicha dificultad. Al contrario, se crea una especie de relación protectora, y transforman al sujeto en un ser considerado asexuado, casi considerado un "angelito" incapaz de realizar una vida normal sin recurrir a ayuda, es por eso que ni se les pasa por la mente pensar en la posibilidad de que puedan desarrollar una vida sexual activa en un futuro.

Para mejorar esto es necesario involucrar diferentes áreas de la sociedad, partiendo necesariamente de los profesionales. En países como Holanda y Alemania, ya se ha regulado la figura de asistente sexual, figura que se encarga de manera profesional y terapéutica, en satisfacer las necesidades sexuales y de contacto, que muchas personas que se encuentran imposibilitadas de realizar de manera autónoma.

En Latinoamérica, aún estamos en deuda con respecto a este tipo de políticas, lamentablemente aún se le baja el perfil a ésta problemática y se prefiere evitar e invisibilizar el tema, dejando a millones de personas a la deriva, sufriendo gracias al poco apoyo y preparación que la sociedad penosamente se encarga de NO entregar, pero la buena noticia es que aún estamos a tiempo; cada año nacen miles de personas con algún grado de discapacidad, que requerirán de ayuda para enfrentar sus dificultades físicas, psicológicas y sobre todo sociales, que conlleva nacer con discapacidad.

Creo fervientemente, en que si los profesionales de la salud, se encargan de prepararse en esta área, lógicamente podrían aportar de mejor manera a la colaboración de la crianza, a los padres de niño/as con capacidades diferentes, creando desde un principio, una mayor probabilidad de éxito en el desarrollo de aquellos jóvenes, puesto que estarán entregando herramientas vitales, que hasta el día de hoy, pocas veces se entregan.

Preparémonos, y luchemos por una vida más justa e inclusiva, todos merecemos querer y ser queridos.



REFLEXIÓN ACERCA DEL AMOR Y EL DESEO

Por Esteban Meneses

"un beso se da con ganas cuando la boca es un objeto de deseo para la pulsión"

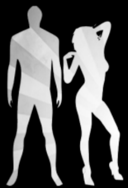
El tema del amor y el deseo son temas que han venido tomando cada vez más relevancia en la sociedad actual, esto es debido a que sin duda se ha revelado que no existe un saber certero sobre esto, que no hay una fórmula que de por sentado como amar o como hacerse desear. En el pasado había un simbolismo que rodeaba tanto el amor como el sexo, la mujer pertenecía al hombre así no disfrutara de las relaciones, como este, existen otros ejemplos socioculturales de cómo estos temas pasaban a un segundo plano, saber que hoy en día ha cambiado, que está en búsqueda de respuestas, pero ¿qué pasa con estos temas en la actualidad?, aquí veremos una pequeña reflexión del tema.

El amor, la creación más importante que ha hecho el humano, evidente desde ese momento donde el niño no es capaz de valerse por sí mismo y la madre acoge en sus brazos a aquel indefenso ser, esto crea un vínculo INEDITO a cualquier otro sobre la fase de la tierra, un vínculo que ha dejado secuelas inoxidables en todas y cada una de nuestras mentes, este vínculo es algo que permea en la forma de relacionarnos, cabe aclarar que la mayoría de esto es inconsciente, no accesible a nosotros tan fácilmente, sino mediante un proceso psicológico o psico-analítico, que desmenuza lo que hoy son nuestras relaciones, que no son más que parte de esos imagos paternos con los cuáles forjamos nuestra niñez, si, Freud lo llamo el complejo de Edipo.

Acá, una primera reflexión y es dirigida a que si estos vínculos fraternos varían indudablemente las relaciones afectivas. Es allí donde hoy vemos vínculos líquidos como lo expresa Bauman, formas de relacionarse inestables, el matrimonio no como una entidad que ata a la mayoría de las personas, no es el fin único de sus vidas, el amor perdió el soporte ideal y esto es valioso. Se ha vaciado la botella de ideales y sueños románticos, amor que ejemplificaron romeo y Julieta (amor por cierto mortífero), amor que se denominaba cortés porque las relaciones sexuales estaban prohibidas, entonces el sueño de sus poemas, canciones y versos se sostenía en el anhelado día de unirse.

La pregunta que surge de todo esto es: ¿cómo sostener el amor hoy en día?

El amor no tendrá fin, (pueden suspirar), a pesar de sus transformaciones, se sostiene en primera instancia por el narciso de cada uno, es decir, uno del otro ama lo que le da a uno, y esta afirmación es vital, entender que en el otro existe algo (puede ser una parte del cuerpo, como puede ser sus semblantes) y que esto produce algo en mí, privilegia el fin más que el medio que sería el objeto, ese medio es accesible y no es único de una persona, se entiende como que el amor habita en uno con la influencia del exterior, es decir se toma al otro como objeto de satisfacción, como cuando el niño succiona el seno de la madre para satisfacerse, (por eso les decía, se vacía de ideales), por otra parte el amor se sirve de las presiones sociales, del



capitalismo, pero bueno, no profundizaremos en eso hoy.

Siguiendo en responder la pregunta, reflexionaremos acerca del otro concepto que traigo a colación, y es el deseo. Es un término complejo porque puede entenderse por muchas vías, ejemplo, una mujer puede decir, yo quiero tener relaciones sexuales pero sufre de vaginismo, allí su deseo no está en el acto sexual, la consciencia está limitada a muchas cosas que pueden estrechar el paso del deseo, como presiones sociales, presiones de éxito etc. El deseo lo entenderemos como una energía que es mezclada con lo instintivo sexual del humano, es decir, el deseo está formado en gran parte por lo que Freud llamó pulsión, que es un límite (yo lo llamaría dialogo) una interacción entre la mente y el cuerpo, entonces esta pulsión puede no estar vinculado a la persona, el objeto de deseo, puede ser en ocasiones un sueño romántico, o un tacón, esto es variable a cada persona, pero es vital porque el deseo nutre el amor, está bien, se puede amar y no desear sexualmente (ya diremos por qué) pero el deseo es el motor del amor, un beso se da con ganas cuando la boca es un objeto de deseo para la pulsión y esto no se logra sin una satisfacción sexual, es algo complejo, pero el sexo es una satisfacción del cuerpo, es auto erótico, entonces el amor puede cumplir una función de deseo, pero el sexo emana satisfacción. No es más.

Entonces, un hombre puede desear a su mujer por sus caderas y amarla porque su carisma lo hace sentir tranquilo y seguro (como su madre, por eso decía que se puede amar y no desear, pero siempre se deseara una mujer u hombre así no sea la pareja), si, esto es un amor perfecto si ella encuentra en él tanto un deseo y una imago, y ¿saben qué? Falta la respuesta a la pregunta, el amor se sostiene por una decisión, es una decisión de compartir momentos, de compartir espacios, secretos, de compartir y construir en casos una vida con una persona, de saber que se goza del cuerpo del otro, se utiliza, de saber que como se desean unos ojos, unas caderas, se desearan miles, pero es la decisión la que sostiene una pareja, la decisión es la única herramienta para sostener la fidelidad, es la herramienta con la cual se puede superar tragedias, vaciamientos de deseo, (vaginismos, falta de erección, eyaculación precoz, falta de sexo en la pareja, etc.), entonces decidan según su deseo de vida y sigan a este incesantemente, eso es amor.

Se aclara que una reflexión no es un saber exacto del tema sino un conjunto de pensamiento que se ponen en escena con la intención de esclarecer enigmas de la vida.



P S E X O L O G I A

BIOESTRUCTURACIÓN SEXUAL



PON UN COACH EN TU VIDA SEXUAL

¿Qué es la bioestructuración sexual?

Es un proceso de entrenamiento y de cambio de todo aquello que impide disfrutar al máximo la vida sexual.

¿Cómo se logra?

Por medio de un sex coach a facilitador que está en sintonía con la problemática que puedas presentar, ya sea que quieras asesoría o desarrollar y potenciar técnicas que van a favorecerte como ser sexual, a través de poderosas herramientas biolingüísticas y tántricas.

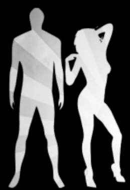


¿Cuál es el procedimiento?

Puede darse a partir de una sesión, dependiendo de la necesidad presentada y por medio de ello se establecen metas y objetivos que se cumplirán con el compromiso tuyo o de la pareja y del sex coach o facilitador.

Te podremos ayudar para:

- Recuperar la pasión en la pareja
- Resolver disfunciones sexuales
- Despertar el deseo
- Aprender de tu cuerpo
- Tener orgasmos más intensos
- Estimular todos los sentidos
- Aumentar la seguridad en las relaciones sexuales



PSEXOLOGIA

EL ORGASMO

Por Pedro Diosa

Qué es el orgasmo:

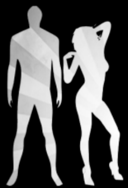
El orgasmo proviene del griego «orgh»: desear ardientemente. Es el culmen del placer sexual, que llega de repente, tras una fase de excitación, y dura unos segundos. Puede definirse también como el placer más intenso que un ser humano pueda sentir, seguido de un periodo de relajación, de satisfacción y de sosiego.

Tipos de Orgasmos en la mujer:

Clitoriano: Este tipo de orgasmo se da gracias a nuestro mejor amigo, el clítoris, el cual contiene más de 8 mil terminaciones nerviosas.

Punto G: De acuerdo con el Journal of Sexual Medicine, el famosísimo Punto G se encuentra unos centímetros arriba de tu pared vaginal.

El Mixto: Por si no lo sabías, durante muchos años la comunidad médica afirmó que no había ninguna distinción en el orgasmo vaginal y el vía clítoris. Afortunadamente, hoy sabemos que son dos cosas completamente diferentes y que combinadas son un combo de placer para nosotros y para tu pareja.



MÁS SOBRE EL ORGASMO!!!



La Función del Orgasmo en el cuerpo y en la emoción:

Los orgasmos pueden aliviar dolores de cabeza y mejorar tu piel. Una vida sexual plena, según los especialistas, tiene beneficios reales para la salud, que fortalecen tanto el plano emocional como fisiológico.

Cómo Puede Facilitarse el Orgasmo:

Los sentimientos, la confianza, la comunicación y el auto conocimiento del cuerpo son factores determinantes para facilitar el orgasmo, si este no se presenta se debe recurrir a un especialista, a continuación se exponen algunas ideas para que el hombre ayude a su pareja a alcanzar el orgasmo:

• El romanticismo, el cariño y un buen ambiente excitan a las mujeres en las primeras fases de una relación sexual tanto como sus caricias, no tenga prisa.

• Hable durante la relación sexual, dígale cosas bonitas.

• No hay que olvidar que la mayoría de las mujeres necesitan una estimulación del clítoris. Ésta es la parte que se hubiera convertido en un pene si se hubieran desarrollado como hombres y es tan importante para las mujeres como el pene para un hombre.

• Acaríciele los pechos; algunas mujeres aprenden a llegar al orgasmo sólo con caricias en los pechos.

• Practique el sexo oral, si le es posible. A la mayoría de las mujeres les encanta y algunas afirman que no pueden llegar al orgasmo a menos que un hombre se lo haga.

• No sea orgulloso y pídale que le muestre lo que quiere. Sea concesivo.

• Tenga relaciones sexuales en las que le anime a ella a tomar la iniciativa y a decidir lo que van a hacer.

• Si llega al orgasmo antes que ella, intente reunir energías para besarla y estimularla de forma que ella también lo consiga.

LOS ORGASMOS

• Mejoran la circulación.
• Libera endorfinas y quema calorías.
• Levanta tu estado de ánimo.
• Ayuda a dormir mejor.
• Mantiene tu cerebro sano.
• Es un analgésico natural.
• Alivia el estrés
• Hace que tu piel se vea más saludable
• Ayuda a tu salud emocional.





CURSO VIRTUAL SEXUALIDAD Y DISCAPACIDAD

Introducción a la intervención en salud

10 US (Latinoamérica)

7.500 (Chile)

Inscripciones y consultas:

Includisc@gmail.com